



## **Pengaruh Hypnotherapy Untuk Mengurangi Nyeri Kala I DI RS Pekanbaru Medical Center**

Dewi Astuti Murni<sup>1</sup>, Fatma Richa Rahmana<sup>2</sup>, Mona Dewi Utari<sup>3</sup>, Irham Suheimi<sup>4</sup>, Fenny

<sup>1</sup> STIKes Pekanbaru Medical Center, Pendidikan Profesi Bidan; dewiastutimurni87@gmail.com

<sup>2</sup> STIKes Pekanbaru Medical Center, Sarjana Kebidanan; Fatmaricharahmana@gmail.com

<sup>3</sup> STIKes Pekanbaru Medical Center, Sarjana Kebidanan;

<sup>4</sup> STIKes Pekanbaru Medical Center, Pendidikan Profesi Bidan;

<sup>5</sup> STIKes Pekanbaru Medical Center, Pendidikan Profesi Bidan; Archiealfa66@gmail.com

### **ABSTRAK**

Rasa nyeri pada saat melahirkan memiliki derajat yang paling tinggi diantara rasa nyeri yang lain seperti patah tulang atau sakit gigi. Banyak perempuan yang belum siap memiliki anak karena membayangkan rasa sakit yang akan dialami saat melahirkan nanti. Kini ada beberapa alternatif yang bisa dipilih untuk mengurangi rasa nyeri yang datang saat akan melahirkan, salah satu alternatif tersebut bisa berupa hipnoterapi. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi dalam mengurangi nyeri pada kala I persalinan. Metode Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang datang ke RS Pekanbaru Medical Center. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Mann-Whitney. Hasil: Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,029 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat dikatakan hypnobirthing efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala I. Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hypnobirthing efektif dalam mengurangi nyeri persalinan

**Kata Kunci** : hipnoterapi, Kala I Persalinan, Nyeri

### **1. PENDAHULUAN**

Pendampingan pada ibu hamil pada pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan membuat kelas ibu hamil. Kelas Ibu Hamil ini merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan akte kelahiran. Dewasa ini penyuluhan kesehatan Ibu dan Anak pada umumnya masih banyak dilakukan melalui konsultasi perorangan atau kasus per kasus yang diberikan pada waktu ibu memeriksakan kandungan atau pada waktu kegiatan posyandu. Salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah rasa cemas akan takut nyeri pada persalinan. Nyeri persalinan merupakan masalah yang sangat mencemaskan bagi ibu, rasa nyeri ketika persalinan muncul akibat respon psikis dan refleksi fisik. Nyeri akan berdampak pada peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik yang dapat mengakibatkan perubahan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, warna kulit, mual muntah juga keringat berlembih.

Sebagian besar persalinan selalu disertai rasa nyeri. Persalinan dengan nyeri ringan 5%, nyeri sedang 20%, nyeri berat 75 %. Nyeri persalinan sering dirasakan lebih berat hampir 60 % primigravida dan 40 % multigravida. Multigravida merasakan nyeri lebih ringan dibandingkan primigravida pada kala I fase aktif. Lama persalinan kala I pada primigravida mempunyai durasi waktu lebih lama jika dibandingkan multigravida, karena lama persalinan kala I pada primigravida yaitu 12 jam dan multigravida sekitar 7 jam. Lamanya persalinan kala I pada primigravida menyebabkan rasa nyeri yang lebih lama pula

sehingga ibu akan mengalami keletihan lebih besar yang berdampak pada respon emosi berupa cemas, tegang, takut bahkan panik. (Asrinah, 2010).

Penanganan nyeri secara nonfarmakologi dinilai lebih efektif dibanding dengan metode farmakologi dalam praktik mandiri bidan karena lebih murah, mudah, efektif dan tanpa efek yang merugikan bagi ibu ataupun janin. Metode non farmakologi dapat pula meningkatkan kepuasan ibu selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaan dan kekuatannya. Salah satu penanganan non farmakologi adalah hipnoterapi (Anantasari Ririn, 2012).

Hipnoterapi merupakan teknik untuk mencapai relaksasi mendalam dengan menggunakan pola perlambatan napas, fokus, tenang dan dalam keadaan sadar. Hipnoterapi juga mengurangi durasi waktu pada kala I, terutama pada ibu primipara. Persalinan dapat terlewati tanpa komplikasi dan tidak memerlukan tindakan medis. Hipnoterapi adalah metode relaksasi alamiah yang dapat dipergunakan guna menghilangkan rasa takut, tegang, panik, dan tekanan lain yang mengganggu dalam proses persalinan. Manfaat dan keuntungan hipnoterapi bagi ibu merupakan metode relaksasi yang dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh sehingga mengurangi nyeri pada saat Rahim berkontraksi (Gusti Ayu, 2015).

Hypnotherapy adalah sebuah metode untuk membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan yang dimiliki, yang berkaitan dengan keseharian mereka, banyak permasalahan dapat dibantu dan diselesaikan dengan Hypnotherapy, karena ternyata kebanyakan masalah yang kita miliki semua berawal dari pikiran. Apabila kita memiliki pikiran yang kurang sehat maka kita juga bisa mengalami hal yang kurang kita inginkan dan hal itu bisa membuat kita menjadi mengalami suatu permasalahan baik itu dari salah satu bagian tubuh kita maupun masalah lain. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan studi efektifitas hipnoterapi untuk mengurangi nyeri Kala I di RS Pekanbaru Medical Center

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 ibu bersalin yang datang ke RS Pekanbaru Medical Center yang dibagi menjadi dua kelompok, 20 ibu kelompok intervensi diberikan *Hypnoteraphy* dan 20 ibu kelompok kontrol yang tidak diberikan *Hypnoteraphy*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Mann-Whitney dan diukur dengan skala Numerik (Numerical Rating Scale atau NRS).

## 3. HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Kategori	Hypno (%) (Intervensi)	Tidak hypno (%) (Kontrol)
<b>Usia</b>		
20-25 tahun	3(15,0%)	9(45,0%)
26-30 tahun	12(60,0%)	8(40,0%)
31-35 tahun	5(25,0%)	3(15,0%)
Total	20(100%)	20(100%)
<b>Pendidikan</b>		
SMP	4(20,0%)	9(45,0%)
SMA	13(65,0%)	11(55,0%)
Perguruan Tinggi	3(15,0%)	0(0,0%)
Total	20(100%)	20(100%)
<b>Paritas</b>		
Primigravida	13(65,0%)	11(55,0%)
Multigravida	7(35,0%)	9(45,0%)
Total	12(100%)	12(100%)

Berdasarkan tabel 1 Responden dalam penelitian ini berjumlah 40 responden yang terdiri dari 20 responden masuk ke dalam kelompok di berikan hypnotherapy (intervensi) dan 20 responden yang tidak

di berikan hypnotherapy (kontrol). Pada kelompok intervensi 12 responden (60,0%) berusia 26-30 tahun, 13 responden (65,0%) berpendidikan SMA dan 13 responden (65%) paritas primigravida. Sedangkan pada kelompok Kontrol 9 responden (45%) berusia 20-25 tahun, 11 responden (55%) berpendidikan SMA dan 11 responden (55,0%) paritas primigravida.

**Tabel 2. Pengaruh Hipnoterapy dengan tingkat nyeri pada ibu Kala I**

Kelompok	Nyeri sedang (%)	Nyeri Hebat (%)	Total (%)	Mean	P Value
(Intervensi) Hypno	13(65)	7(35)	<b>20 (100%)</b>	17,00	0,029
(Kontrol) Tidak Hypno	6(30)	14(70)	<b>20 (100%)</b>	24,00	
<b>Total</b>	<b>19(100%)</b>	<b>21(100%)</b>			

Berdasarkan tabel 2. Pada kelompok intervensi 13 responden (65%) mengalami tingkat nyeri sedang dan 7 responden (35%) mengalami tingkat nyeri berat, sedangkan pada kelompok kontrol 14 responden (70%) mengalami nyeri berat dan 6 responden (30%) mengalami tingkat nyeri sedang. Mean pada kelompok intervensi 17,00 dan 24,00 pada kelompok kontrol. Analisis data dengan uji Mann-Whitney adalah 0,029, yang dapat disimpulkan bahwa pemberian *Hypnoteraphy* berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu kala I yang dibuktikan dengan nilai  $p(0,029) < 0,05$  dan ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang diberikan *Hypnoteraphy*.

#### 4. PEMBAHASAN

Responden yang diberikan hipnoterapi 13 responden (65%) mengalami tingkat nyeri sedang dan 7 responden (35%) mengalami tingkat nyeri berat, sedangkan pada kelompok kontrol 14 responden (70%) mengalami nyeri berat dan 6 responden (30%) mengalami tingkat nyeri sedang. Dari hasil tersebut dapat dilihat responden yang mengalami nyeri hebat pada kelompok yang tidak diberikan hipnoterapi lebih banyak daripada kelompok yang diberikan hipnoterapi.

Hipnoterapi dapat menurunkan rasa nyeri dan kecemasan antenatal (Anantasari, 2012). Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi (2018), membuktikan bahwa Hipnoterapi dapat mengatasi kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif. Menurut Gorrie, dkk. dalam tulisan Yuliatun menjelaskan bahwa kebanyakan primigravida merespon rasa nyeri dengan takut dan cemas yang berdampak pada meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatis sehingga meningkatkan sekresi ketokolamin (epinefrin dan norepinefrin).

Kuswandi (2013) mengatakan bahwa hypnobirthing ditujukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot yang berperan dalam proses persalinan secara optimal, meningkatkan kadarhormon endorfin dan epinefrin dalam tubuh untuk mengurangi, bahkan menghilangkan rasanyeri pada saat kontraksi dan persalinan (endorfin/endogenic morphin adalah neuropeptid yang dihasilkan tubuh saat tenang). Nyeri saat persalinan pada ibu nifas diakibatkan oleh dilatasi servik dan segmen bawah uterus dan distensi korpus uteri. Intensitas nyeri selama persalinan diakibatkan oleh kekuatan uterus dan tekanan yang dibangkitkan.

Semakin besar tekanan cairan amnion, makin besar distensi sehingga menyebabkan nyeri yang lebih berat. Selain itu juga kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi persalinan menjadi factor pemicu meningkatnya intensitas nyeri. Adapun metode yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan dengan menggunakan metode hypnobirthing. Dengan melakukan latihan relaksasi hypnobirthing, ibu hamil dituntun secara alamiah untuk meningkatkan ketenangan diri dan menanamkan program atau sugesti positif selama masa kehamilan sampai proses persalinan. Dengan demikian ibu hamil mampu menetralsisir semua rekaman yang negatif dipikiran bawah sadarnya mengenai kehamilan dan proses persalinan, dan kemudian menggantinya dengan program positif.

Hipnoterapi digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan, karena dengan hipnoterapi seorang ibu mampu memusatkan konsentrasi, sehingga rasa nyeri persalinannya dapat dilupakan. Penggunaan hipnoterapi ini efektif dalam menekan biaya bila dibandingkan dengan terapi menggunakan obat-obatan, karena hipnoterapi tidak mahal dan mudah serta tidak menyebabkan efek samping. Hal tersebut sesuai dengan Penelitian yang dilakukan Woods, 1989 dalam Mander, 2012 yang menyatakan hipnoterapi tidak menyebabkan risiko atau muncul efek samping bagi ibu dan bayi.

Manajemen nyeri adalah tindakan ibu untuk mengatasi nyeri. Manajemen nyeri terdiri dari non

pharmacological threatment dan pharmacological threatment. Manajemen nyeri farmakologi melalui terapi analgesik, obat anti- inflamasi nonsteroid, dan narkotik yang yang bertujuan menurunkan nyeri. Sedangkan teknik yang digunakan dalam menurunkan nyeri adalah dengan metode hipnoterapi dan terapi pernapasan. Pada penelitian ini metode hipnoterapi lebih efektif dalam menurunkan nyeri. Manfaat dari relaksasi pernapasan adalah menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh individu. Manfaat dari hipnoterapi adalah dapat mengurangi nyeri, mengurangi sakit kepala, dan mengurangi depresi, alergi dan asma. Penggunaan terapi yang disampaikan oleh hipnoterapis diharapkan akan mengurangi nyeri pada proses persalinan, dimana penggunaan hipnoterapi merupakan metode analgesik alami.

Metode hipnoterapi sangat bermanfaat dalam menyelesaikan masalah dan meningkatkan kemampuan diri sehingga pasien menjadi lebih merasa nyaman dengan kondisinya Hipnoterapi dapat menjadi metode pengobatan bagi penderita penyakit tertentu. Relaksasi dapat dicapai dengan mudah dengan hipnosis, sehingga ibu bersalin dapat menjadi lebih nyaman sehingga tidak merasakan nyeri saat persalinan. Rasa nyeri timbul akibat adanya refleksi fisik maupun psikis ibu bersalin. Refleksi fisik merupakan proses impuls diterima oleh saraf sensorik disalurkan ke otak. Sedangkan, respon psikis terdiri dari rekognisi sensasi, rasa nyeri, dan reaksi terhadap interpretasi nyeri tersebut.

Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres berdampak pada pelepasan hormon ketokolamin dan steroid. Hormon ini menyebabkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal tersebut dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak. Nyeri yang dialami ibu ketika menghadapi proses persalinan membuat ibu merasa ketakutan sehingga menimbulkan kecemasan yang berdampak kepanikan, hal ini menimbulkan respons fisiologis rahim berkurang untuk berkontraksi, sehingga waktu persalinan semakin lama.

## 5. KESIMPULAN

Mengenai Pengaruh *Hypnoteraphy* Terhadap Tingkat Nyeri pada kala I RS PMC, maka dapat disimpulkan bahwa Mean tingkat nyeri pada kelompok intervensi dan kontrol adalah 16,00 dan 24,00. Analisis data dengan uji Mann-Whitney adalah 0,029, yang dapat disimpulkan bahwa pemberian *Hypnoteraphy* berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu kala I yang dibuktikan dengan nilai  $p (0,029) < 0,05$  dan ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang diberikan *Hypnoteraphy*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anantasari Ririn, N. W. (2012). Hipnosis dalam mengurangi rasa cemas dan nyeri antenatal di Malang. *JSK*.
- Asrinah. (2010). Asuhan Kebidanan Massa Persalinan . *Garaha Ilmu*.
- Ebirin LN, Buowari OY, Ghost S. 2012. Physsical and Psycologycal Aspect of pain in Obsteterict; Fitriani, Rini. 2015. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu kala I Fase Aktif RSDIA Siti Fatimah Makassar
- Fatimah & Nuryaningsih, 2017. Asuhan Kebidanan Kehamilan, Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jakarta.
- Gusti Ayu, D. P. (2015). Pengaruh Hypnotherapy terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin normal di RSUD Wangaya Kota Denpasar.
- Inge Wattimena, Y. D. (2015). Manajemen Laktasi dan Kesejahteraan Ibu Menyusui. *Jurnal Psikologi* , 231-242.
- Kuswandi, Lanny. 2014. Hypnobirthing a Gentle Way to Give Birth. Pustaka Bunda: Jakarta. PP:35-68
- Madden. et all. Hypnosis for pain management during labour and chilbirth. Journal 2012. 14;11 Nanda. Anggaini ED. 2015. Pengaruh Tekhnik Relaksasi Hypnobirthing terhadap penurunan Nyeri pada Persalinan Kala I di BPS Lilik Sudjiati Hulu'an. *Jurnal Ilmi*
- Mander, R. (2012). Nyeri Persalinan. *EGC*.
- Maswari, W. H. (2019). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Ibu Menyusui Tidak Memberikan ASI Secara Eksklusif di Puskesmas Sidomulyo Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jurnal Photon* .
- Putra, Sitiatava Rizema, 2016. Cara Mudah Melahirkan dengan Hypnobirthing, Yogyakarta: Flashbooks
- Sholihah, 2018. Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Hypnobirthing, Vol. 9, No.2, September 2019.
- Soraya Rika Sari, A. P. (2014). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manajemen Laktasi. *Jurnal Keperawatan*
- Widaryanti & Riska, 2019. Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan, Yogyakarta: CV Budi Utomo.